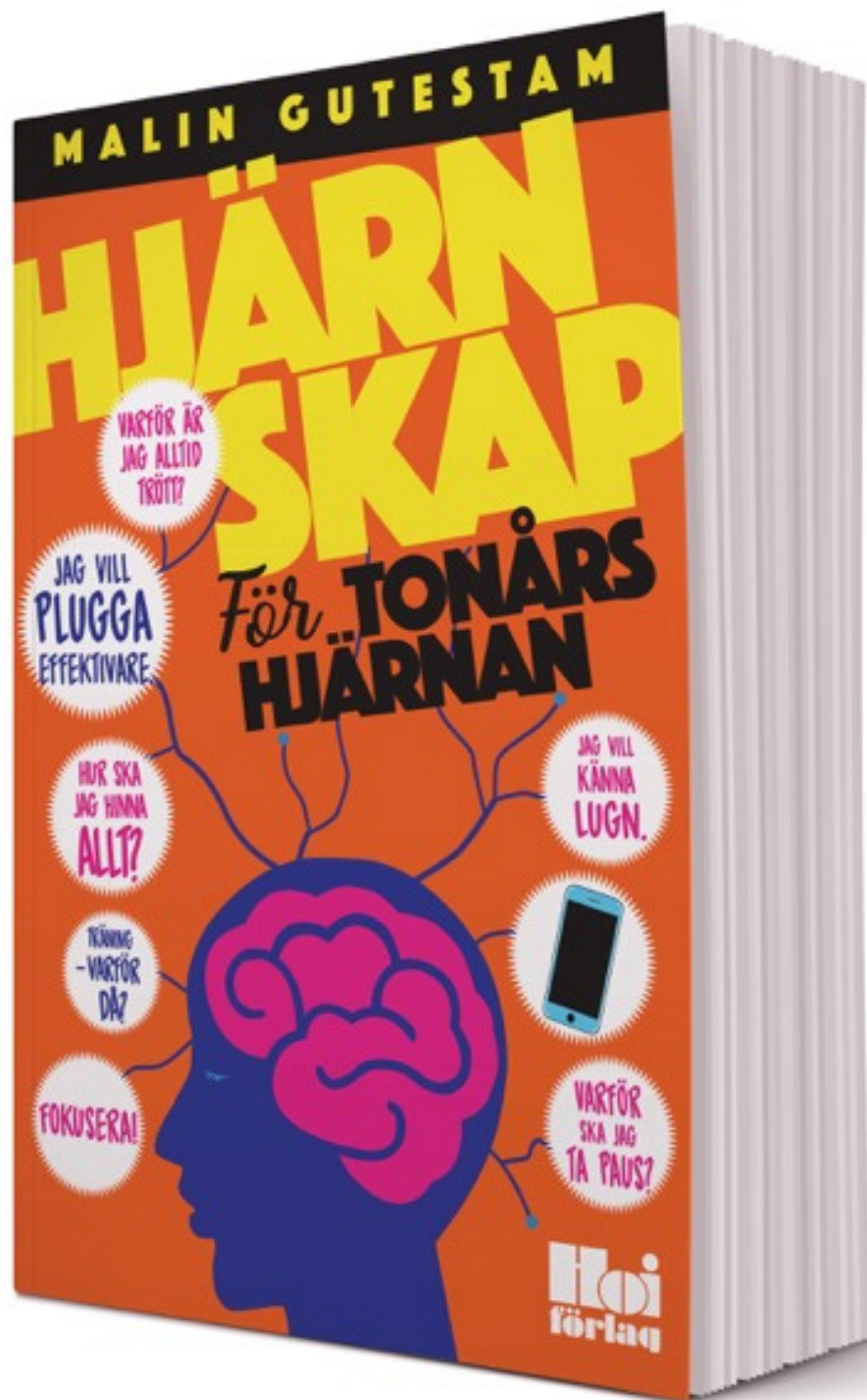




BOKCIRKEL

HJÄRNSKAP FÖR TONÅRSFÖRÄLDRAR

INNEHÅLL

4 INTRODUCTION

Vill du läsa Hjärnskap för tonårshjärnan och diskutera med andra?

5 VAD ÄR EN BOKCIRKEL?

Hur gör man och hur kommer man igång?

6 ATT TÄNKA PÅ

Praktiska saker att diskutera vid första tillfället man träffas.

7 VID BOKSAMTALET

Vissa gillar färdiga frågor och andra vill att samtalet flyter fritt.

8 TILLFÄLLE 1

Frågeställningar ni kan utgå ifrån när ni läser den första delen av boken.

9 TILLFÄLLE 2

Frågeställningar ni kan utgå ifrån när ni läser mittendelen av boken.

10 TILLFÄLLE 3

Frågeställningar ni kan utgå ifrån när ni läser den sista delen av boken.

11 KONTAKTUPPGIFTER

Vart kan jag vända mig vid frågor?



Ungdomar med
god hjärnhälsa
håller längre.
Mycket längre!

Malin Gutestam

BOKCIRKEL

Bokcirkel Hjärnskap för tonårshjärnan

Är du intresserad av att läsa boken Hjärnskap för tonårshjärnan och diskutera med andra? Då är en bokcirkel i form av en studiecirkel ett trevligt alternativ. Kanske hittar du andra intresserade föräldrar i vänskapskretsen, på ett föräldramöte eller bland föräldrar du träffar på olika aktiviteter. Om du inte vet hur du ska börja kan du kontakta Folkuniversitetet på din ort och få hjälp. Se information längre ner.





VAD ÄR EN BOKCIRKEL?

En bokcirkel är en form där en grupp människor möts och samtalar om en bok ni läser. Ni läser, utforskar och reflekterar över det ni läser tillsammans. Ni kan bestämma själv hur ni vill lägga upp er bokcirkel. Här nedan finns tips för att komma i gång samt förslag på upplägg och frågor att diskutera kring.

Ett enkelt sätt att komma i gång med en bokcirkel är att kontakta ett studieförbund. Folkuniversitetet är ett studieförbund som bedriver folkbildning och vuxenutbildning på ett 100-tal orter i Sverige. Folkuniversitetet drivs i stiftelseform och utan vinstintresse. Folkuniversitetet är partipolitiskt obundet och fristående från religiösa och fackliga intressen. Här kan du läsa mer om att starta en bokcirkel i samarbete med Folkuniversitetet.

<https://www.folkuniversitetet.se/starta-studiecirkel/mer-om-studiecirkelar/>

ATT TÄNKA PÅ VID FÖRSTA TILLFÄLLET

Börja med att presentera er, om ni inte redan känner varandra. Möblera rummet tillsammans så att det känns trivsamt och inbjuder till samtal. Gå igenom praktiska frågor – tid, plats, lokal, fika och kontaktuppgifter. Tänk på att fördela ansvaret i gruppen. Planera in några pauser – för att röra på sig, toalettbesök eller gemensam fika.

Låt alla berätta om sina förväntningar och förkunskaper. Diskutera vilket mål ni vill ha med er bokcirkel och hur ni vill lägga upp träffarna. Om det första tillfället är ett planeringstillfälle och ni inte har börjat läsa boken ännu kan ni välja att titta på en av inspirationsföreläsningarna på www.hjarnskapfortonarsforaldrar.se och diskutera tillsammans.

Har ni redan läst några kapitel den första gången ni träffas? Ett bra sätt att göra alla delaktiga och komma igång och prata direkt är att göra en kort inledande runda där alla får säga några meningar om sin läsupplevelse. Man kan också förbereda ett citat man har fastnat för, som var och en läser upp och kommenterar.





VID SAMTALET

Vissa upplever att färdiga frågor kan styra boksamtalet för mycket, medan andra tycker att det är ett bra stöd. Tänk på att ställa öppna frågor till varandra, vilket inbjuder till samtal. Öppna frågor är frågor som man kan svara mer än ja och nej på. Om du får ja eller nej till svar kan du alltid ställa en följdfråga för att få mer information.

Om ni väljer frågorna nedan är de uppdelade på tre tillfällen. Väljer ni ett annat format kan ni använda frågorna som ni vill. Många tycker om att börja med en fråga och sen låta det övergå i ett samtal. Dela gärna med dig av egna exempel kopplat till det du läser om. Vi kan lära av och med varandra. Om någon inte är med i samtalet vid en specifik fråga kan hen få en chans att besvara frågan innan ni övergår till nästa område.

TILLFÄLLE 1

Frågor: introduktion – kapitel 3 Sov hjärna

Vad kände du redan till om det här ämnet innan du började läsa boken?

Vilka förväntningar hade du på boken innan du började läsa?

Hur tänkte du om tonåringars beteende och mående innan du började läsa boken?

Vilken fråga blev aktuell för dig när du läste de här kapitlen?

Vad är din upplevelse av multitasking?

Upplever du att det är fler problem för ungdomar och/eller vuxna att fokusera idag jämfört med för femton år sen?

Vilken är din tonårings morgonrutin? Hur påverkar det dagsformen?

Har din tonåring någon kvällsrutin? Hur påverkar det sömnen?

Vilket var ditt favoritkapitel? Motivera.

Kunde du relatera personligen till någon del i de här kapitlen?

Fick du någon ny idé du vill prova när du läste de här kapitlen?

Har du fått någon ny insikt om din tonåring när du läste de här kapitlen?

Har du lärt dig något nytt som du inte visste innan?

Vad överraskade dig mest i de här kapitlen?

Vad skulle du vilja du fråga författaren?

Vad har du googlat på internet när du läste de här kapitlen?

Vilket är ditt favoritcitrat från de här kapitlen?

Har du strukit under eller noterat något stycke i de här kapitlen?

Vilket i så fall?





TILLFÄLLE 2

Frågor: kapitel 4 Rör dig hjärna – kapitel 8 Inre lugn hjärna

Hur är din familj fysiskt aktiva i vardagen?

Har du ett favoritcitrat från de här kapitlen?

Hur har din familj kul tillsammans?

Har du strukit under eller noterat något stycke i de här kapitlen?

Vilket i så fall?

Har ni rutiner för återhämtning i din familj?

Vilket var ditt favoritkapitel? Motivera.

Vad har din tonåring lärt dig?

Vem mer än du kan stötta din tonårings hjärnhälsa?

Vilka tips för inre lugn gillade du? Motivera.

Vad överraskade dig mest med i de här kapitlen?

Hur fungerar tonåringars sociala liv idag? Fördelar-nackdelar?

Vilken fråga blev aktuell för dig när du läste de här kapitlen?

Kunde du relatera personligen till någon del i de här kapitlen?

Fick du någon ny idé du vill prova när du läste de här kapitlen?

Har du fått någon ny insikt om din tonåring när du läste de här kapitlen?

Har du lärt dig något nytt som du inte visste innan?

Vad vill du fråga författaren?

Vem skulle du helst vilja läste den här boken? Motivera.

Vad har du googlat på internet när du läste de här kapitlen?

TILLFÄLLE 3

Frågor: kapitel 9 Lär dig hjärna – kapitel 12 Till dig som förälder

Hur vet tonåringar när de har pluggat klart?

Hur vet du att du har jobbat klart?

Vilken studieteknik använde du när du var tonåring?

Vilken studieteknik skulle du ha valt om du pluggade idag?

Vilka knep har er familj för att hantera stress?

Vilka tre saker i boken har varit viktigast för ditt eget lärande?

Vilken fråga blev aktuell för dig när du läste de här kapitlen?

Fick du någon ny idé du vill prova när du läste de här kapitlen?

Har du fått någon ny insikt om din tonåring när du läste de här kapitlen?

Kan du jämföra den här boken med någon liknande bok du har läst?

Har du fått något nytt perspektiv efter att ha läst boken?

Har du lärt dig något nytt som du inte visste innan?

Vilket var ditt favoritkapitel? Motivera.

Har du läst om någon del av boken? Vilken del i så fall?

Vad har du googlat på internet när du läste de här kapitlen?

Har den här boken påverkat hur du lever ditt liv? Hur då i så fall?

Vilken bok vill du att författaren skriver efter den här?

Vad tyckte du bäst om i boken?

Vad tyckte du minst om i boken?

Vad saknar du i den här boken?

Vilket kapitel skulle du lägga till i boken om du fick välja?

Vilka frågor har du nu när du har läst boken?

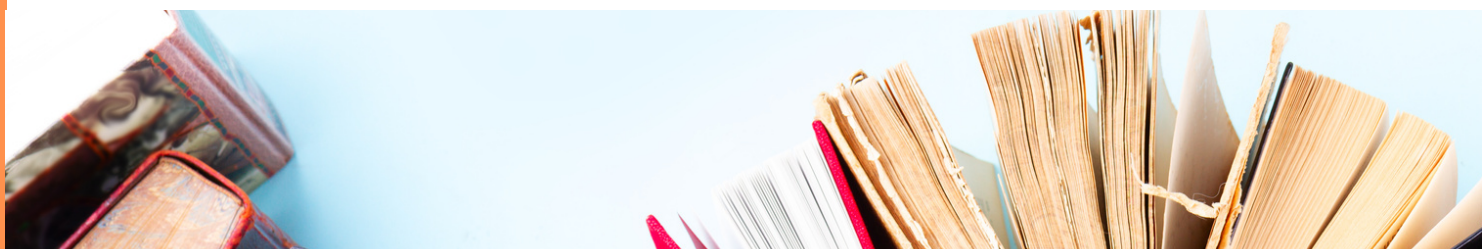
Hur skulle du summera boken om en bekant frågar om den?

Om du skulle ändra något med den här boken, vad skulle det vara?

Vem skulle du vilja ge den här boken som present? Varför?

Vill du läsa fler böcker inom det här området?

Vill ni fortsätta bokcirkeln och i så fall vilken bok vill ni läsa nästa gång?





KONTAKTUPPGIFTER

Folkuniversitetet på din ort eller

<https://www.folkuniversitetet.se/starta-studiecirkel/mer-om-studiecirklar/>

För mer information om hur man startar, planerar, lägger upp och utvecklar bokcirklar och studiecirklar.

www.hjarnskap.se eller www.hjarnskapfortonarsforaldrar.se

För mer information om boken och författaren till *Hjärnskap för tonårshjärnan* samt fler resurser för tonårsföräldrar.

Följ Hjärnskap på:

